



12/16 (水)

サーモンとアボカドのタルタル

(材料)

サーモン (刺身用)

アボカド

ヨーグルト

醤油

わさび

マヨネーズ

(飾り用)

ミニトマト、スプラウト、レタスなど

- ① ヨーグルトは半日ほどかけて水切りしておく。
- ② サーモンとアボカドは1cmくらいの角切りにする。
- ③ ボウルにわさびと醤油を入れて溶き、マヨネーズと①を加えて混ぜる。
- ④ ②も加えて和える。
- ⑤ 皿にセルクル (丸い抜型) を置いて④を詰め、型を外す。
- ⑥ ハーブやミニトマトなどを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。